



YOGA-Kurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit geringer oder keiner Yoga-Erfahrung. In Verbindung mit bewusster Atmung üben wir einfache Asanas (Körperhaltungen), dynamisch und statisch. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt, Spannungen lösen sich, Atem- Konzentrations- und Entspannungsübungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen (fest, ca. 40x40cm)

Leitung: Elisabeth Schlosser, **ausgebildete Yoga-Lehrerin**

Termin: Montags, 20.15 – 21.15 Uhr
vom 23.02.2015 – 11.05.2015

Ort: Schützenhaus Buch, Strut 4

Kosten: 10 Einheiten zu 70 EUR für Mitglieder
10 Einheiten zu 90 EUR für Nicht-Mitglieder

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen



Anmeldung: Tel.: 07961 / 53218 (zw. 18 und 19 Uhr)
Mail: kontakt@schuetzenverein-buch.de